



給食だより

令和8年1月8日
品川区立芳水小学校
校長 高木 圭一
栄養士 篠宮 純子

3学期も引き続き子供たちの健やかな成長を願って、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、よろしく願いいたします。



受け継ごう

日本の食文化



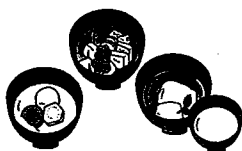
年中行事には昔から食べられている料理があり、それを「行事食」といいます。地域や家庭に伝わる「行事食」の意味や由来を知り、作ってみたり食べてみたりしてください！

おせち



おせち料理は節日に神様にお供えるものだったのがお正月のみとなりました。それぞれに健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



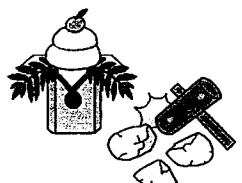
お供えた餅と地場産物を煮たもので、豊かな暮らしと自然の恵みへの祈りが込められています。日本各地で様々な特徴があります。

七草がゆ



1月7日の尽日の節句に、1年の健康を祈って食べます。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろのことです。

鏡もち



1月11日の鏡開きの日、年神様にお供えた餅を食べます。「割る」や「切る」という表現は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われます。

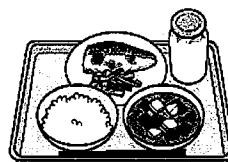


1月の給食目標 給食について知ろう

1月24日～1月30日

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童や教職員、保護者のみなさまで理解と関心を深めるという週間です。今回は「給食の歴史を献立から振り返ろう！」をテーマに、昔の給食で出ていた献立や給食から誕生した献立を取り入れました。各地域の料理や食文化を給食でも楽しんでほしいと思います！



給食の歴史を献立から振り返ろう！

昔の給食

1/26(月)くじらのごまがらめ
食糧難である昭和20～40年代に、栄養価の高い食材として給食や庶民の食生活を支えていました。捕鯨が制限された今では、貴重な食材となっています。

1/27(火) ソフト麺
昭和30年代から学校給食用に作られました。うどんからスパゲッティまで和・洋・中どの料理にも使われていました。当時パンが主流だった給食の中で、人気メニューとなりました。



東京都にちなんだ給食

1/28(水) あげパン

東京都の小学校で、硬くなったパンをおいしく食べるために考案されました。今では様々な世代で人気な給食の味になりました。

1/29(木) おでん

おでんは、江戸時代に東京で親しまれた「田楽」がもとになった料理です。出汁で煮込む今の形は江戸で広まり、今では日本の代表的な料理として受け継がれています。

1/30(金) あしたばいりドーナツ

明日葉は、東京都の伊豆諸島を中心に栽培されている東京都特産の野菜です。今日摘んでも明日には新しい芽が出るほど生命力が強く、栄養も豊富なことが特徴です。

1月予定献立表

(全16回)

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
8 木	お正月行事食 ごだいまいごはん	まつかぜやき たづくりふじやこだいず おぞうに	○	豆腐 みそ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉	米 赤米 パン粉 ごま 砂糖 さつまいも でんぷん 油 白玉もち	大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	E:664 P:30.0
9 金		さかなのこうみあげ チャーホーサイ もやしスープ	○	メルルーサ 豚肉 鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 ごま油 でんぷん 油 砂糖 春雨	ねぎ キヤバツ もやし たけのこ にんじんにら にんにく もやし しょうが たまねぎ 小松菜	E:622 P:25.9
13 火	鏡開き 行事食 ごもくうどん	しらすあえ おしるこ	○	鶏肉 油揚げ ちくわ しらす干し 小豆	冷凍うどん 里芋 白玉もち 砂糖	白菜 ねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 えのきだけ	E:567 P:24.7
14 水		ポテトのポタージュ ツナサラダ	○	牛乳 生クリーム 豆乳 ツナ	食パン ごま マーガリン 砂糖 バター じゃがいも 油	パセリ キヤバツ 小松菜 にんじん きゅうり たまねぎ	E:648 P:21.7
15 木	ごはん/ のりのつくだに	さかなのさいきょうやき ごまあえ みそしる	○	のり 銀だら みそ 油揚げ	水あめ 砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ えのきだけ	E:568 P:26.5
16 金		にくだんごのもちごめむし ごまキムチじる	○	卵 えび 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 胚芽米 油 ごま油 もち米 でんぷん ごま	ねぎ ピーマン にんにく しょうが キムチ 白菜 たまねぎ にんじん えのきだけ	E:672 P:34.4
19 月	ハッシュドポーク	こまつなサラダ りんご	○	豚肉 ハム	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	トマト たまねぎ にんじん にんにく キヤバツ 小松菜 きゅうり りんご	E:656 P:21.0
20 火	ゆかりごはん	いかのかわりあげ はるさめサラダ たまごスープ	○	いか ハム 卵 鶏肉	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 春雨 砂糖	ゆかり しょうが キヤバツ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ	E:606 P:27.5
21 水	ビビンバどん	わかめスープ ぶどうゼリー	○	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 寒天	米 胚芽米 砂糖 ごま ごま油	キムチ もやし ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく たけのこ えのきだけ がどうジュース	E:623 P:24.6
22 木	なめし	ちくさやき キヤバツのおひたし とんじる	○	豚肉 卵 鶏肉 けずり節 豆腐 みそ	米 胚芽米 油 里芋	小松菜 干しいたけ キヤバツ 大根 にんじん ごぼう にんにく やく ねぎ	E:589 P:27.8
23 金	ナン	カレーシチュー パリパリサラダ	○	チーズ 鶏肉	ナン 小麦粉 バター じゃがいも 油 砂糖 ワントンの皮 ごま油	りんご たまねぎ にんじん にんにく しょうが キヤバツ きゅうり	E:580 P:20.9
26 月	わかめごはん	給食の歴史 ~ 昔の給食 ~ くじらのごまからめ やさいの にんにく しょうゆ のつぺいじる	○	わかめ 鯨肉 厚揚げ 鶏肉	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 砂糖 ごま油 里芋	にんにく もやし にんじん 小松菜 大根 にんにく やく ねぎ しょうが	E:575 P:25.6
27 火	ソフトめん ミートソース	給食の歴史 ~ 昔の給食 ~ コールスローサラダ ボンカン	○	チーズ 豚肉 大豆	ソフト麺 小麦粉 油 砂糖	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく コーン しょうが キヤバツ ポンカン	E:662 P:27.3
28 水	あげパン	給食の歴史 ~ 東京都にちなんだ料理 ~ ホワイトシチュー コーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 豆乳	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも 米粉 ごま油 ごま	たまねぎ マッシュルーム キヤバツ にんじん コーン	E:574 P:20.8
29 木	ちゃめし	給食の歴史 ~ 東京都にちなんだ料理 ~ わかさぎのからあげ はくさいのおひたし おでん	○	昆布 わかさぎ けずり節 うすら卵 厚揚げ つみれ 揚げボール 竹輪	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油	しょうが 白菜 もやし 小松菜 大根 にんじん こんにやく	E:567 P:23.4
30 金	しょうゆラーメン	給食の歴史 ~ 東京都にちなんだ料理 ~ いそかあえ あしたばいりドーナツ	○	豚肉 なると のり けずり節 豆腐	中華麺 ごま油 小麦粉 バター 砂糖	もやし たまねぎ にんじん 小松菜 コーン ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 あしたば	E:583 P:23.3

